

Kochen

Eberhard Braun

Mittwoch, den 15.02.2023

Eingelegte Senfkörner

Für 1 Glas, ca. 200 ml

Zutaten

- 50 g Senfkörner
- 30 ml Apfelsaft
- 15 ml Apfelessig
- 1 TL abgeriebene Biozitrone- oder Orangenschale
- 1 EL Honig
- 1 Prise Salz



Zubereitung

1. **Am Vortag** Die Senfkörner in einem feinmaschigen Sieb gründlich abbrausen.
2. Senfkörner in eine Schüssel geben und mit Wasser gut bedecken. Über Nacht einweichen lassen.
3. **Am nächsten Tag** die Senfkörner durch ein Sieb geben und nochmals gründlich abbrausen.
4. Die Senfkörner mit dem Apfelsaft, Essig, Orangen- oder Zitronenschale, Honig und Salz im Topf 5 Minuten köcheln lassen. Noch heiß in ein sauberes Glas füllen und verschließen. Vor der Verwendung mindestens zwei Wochen ruhen lassen.

Tipp:

Je länger der Senf reift, umso milder wird der Geschmack. Die Bitterstoffe verschwinden. Die eingelegten Senfkörner runden Salatdressings und Marinaden ab. Sie verfeinern Kartoffel- und Krautsalat. Zudem geben sie Gemüse, Kartoffeln, Soßen, Pürees, Reis, eingelegtem Gemüse und Chutneys eine knackig pikante Note.